



# Ansa eftir tonnunum

## í kemoviðgerð

# Ansa eftir tonnunum - í kemoviðgerð

Varðveit tannheilsuna

Fyribyrging og kanning

Røkt av tannkjörtinum

Hol í tonnunum

Slímhinnurnar í munni og svølgj

Protesa

Turrur í munnium

Tíðin eftir kemoviðgerð og  
stuðlandi tannviðgerð



## Varðveit tannheilsuna

Kemoviðgerð kann elva til turrar, sárar og viðkvæmar slímhinnur, og tað kann elva til rivur, sár og sopp í og kring munnin.

Kemoviðgerð kann eisini hava við sær, at maturin ikki smakkar, sum hann plagar. Tað kann tí hava ávirkan á, hvat tú hevur hug at eta.

Av tí at tað kann vera torført at busta tenninar nóg væl, um tannkjøt og slímhinnur eru eyamar, økist vandin fyri bruna í tannkjøtinum og hol í tonnunum.

Tað er tí umráðandi, at tú hevur góða munnrøkt, í og eftir kemoviðgerð.



# Fyribyrging og kanning

Tenninar skulu reinsast, og hol viðgerðast áðrenn tú byrjar í kemoviðgerð. Neyðugt kann vera at reinsa tenninar oftari enn áður.

Tannrøktarin og tannlæknin kunnu hjálpa tær at leggja dagligu røktina av munni og tonnum tilrættis.

Á tannlæknastovuni fært tú:

- reinsað skón og tannstein av tonnunum
- viðgerð við fluorid
- viðgerð móti pínu í tonnunum
- bráðfeingis viðgerð
- vegleiðing til tín tørv

Fyribyrgjandi viðgerðir kunnu linna sjúkueykennini.





## Røkt av tannkjøtinum

Eymt og bløðandi tannkjøt kann merkja, at tú ikki bustar tenninar nóg væl. Um skón av bakterium ikki verður reinsað, eru gróðrarlíkindi fyri sjúkum í munnum.

Til tess at fyrbyrgja bruna í tannkjøtinum, verður mælt til at busta væl fram við tannkjøtinum. Eisini hóast tannkjøtið bløðir og er eymt. Fyri at halda reint millum tenninar, verður tantráður ella millumrúmsbust nýtt.

- nýt eina bleyta tannbust
  - nýt tantráð og/ella millumrúmsbust dagliga.
- Tannsteytarar kunnu skaða ta viðbreknu slímhinnuna.

# Hol í tonnunum

Reinsandi ávirkanin, sum spýttið vanligi hevur, verður minnið ella steðgar heilt tá ein er turrur í munninum. Truplari verður at halda tenninar reinar, og vandin størri at fáa hol.

Góð ráð:

- regluligt tanneftirlit
- minka um mat og drekka við sukur og sýru
- syrg fyrri regluligari og góðari munnrøkt
- busta skipað við smáum rundum rørslum
- nýt tannkrem við fluorid 1450 ppmF- ella 5000 ppmF-.
- 5.000 ppm fluorid tannkrem fæst á apotekinum eftir ávísing frá tannlækna

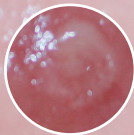


# Slímhinnurnar í munni og svølgi

Turrar varrar og slímhinnur kunnu elva til bløðrur, sár, sopp og annan ampa í munnum. Hevur tú ampa, eigur tú beinanvegin at seta teg í samband við tín tannrøktara ella tannlækna.

Soppur sæst sum myrkareyð øki á tungu, góma og øðrum slímhinnum í munnum, ofta við gulligum ella hvítum skón, ið kann skavast av. Soppur hevur ikki altíð sjúkueyðkenni við sær, men kann geva brennandi og sviðandi kenslu í munnum, umframt ringan smakk. Heilivágur móti soppi fæst á apotekinum eftir ávísing frá tannlækna.

Ein bløðra (aphter) sæst sum eitt hvíttligt/gulligt sár, við reyðum ringi rundan um. Støddin kann vera ymisk, frá nøkrum millimetrum til fleiri sentimetrar. Bløðrur kunnu koma allastaðni í munnum, t.d á kjálkaslímhinnuna, á tunguna ella undir tunguni. Tær kunnu verða sera plágandi og pínufullar, tá ið mann etur og tosar. Á apotekinum fáast vørur, ið kunnu linna pínuna.





# Protesur



Protesur skulu bustast dagliga, helst eftir hvørja máltíð.

Protesan kann sita ov leys, um muðurin er turrur. Á apotekinum fæst gelé at smyrja á innaru síðu á protesuni, áðrenn hon verður sett í munnin. Tað ger, at protesan situr betri. Eisini hjálpur at væta munnin við vatni, áðrenn protesan verður sett í.

Fært tú ilt av protesuni, eigur tú at seta teg í samband við tína tannlæknastovu. Tað kann hjálpa at taka protesuna úr munninum um náttina.



# Turrur í munnum

Ov lítið spýtt ger, at muðurin verður ov turrur. Spýttið skolar tenninar, og væntandi spýtt økir tí vandan um at fáa hol í tenninar og bruna í munnum. Royking og rúsdrekka gera støðuna verri. Umráðandi er at væta munnum við vatni.

Tað hjálpur at tyggja tyggigummi, súgva hørð bomm ella súgvitab-lettir, sum stimbra framleiðsluna av spýtti í munnum. Hesi eiga at vera sukurfrí, so vandin ikki økist fyri holum í tonnum.

Á apotekinum fæst ymiskt, sum stimbrar spýttframleiðsluna. Tá kemoviðgerðin er liðug, kemur spýttið sum oftast aftur.

Um muðurin er turrur eftir kemoviðgerð, er týðningarmikið at ganga javnan til tanneftirlit.



# Áðrenn kemoviðgerð og stuðul til tannviðgerð



Áðrenn tú byrjar í kemoviðgerð, er umráðandi at kanna tenninar hjá tannlækna.

Um tenn fáa skaða av kemoviðgerð, kann í ávísum forum søkjast um fíggjarligan stuðul til tannviðgerð ella tannprotesu.

Nærri kunning kann fáast við at seta seg í samband við Almannaverkið og/ella tannlæknastovu tína.



# TANNRÓKTARAFELAGIÐ

í samstarvi við Dansk Tandplejerforening

Oktober 2019